

## **Bericht zum Workshop 2010 in Frankfurt**

Am 12.08.2010 haben wir uns auf den Weg gemacht, um im Leistungszentrum in Frankfurt 3 ½ erlebnisreiche Stunden mit dem Landeslehrwart Michael Vid zu verbringen. Das anfängliche harte Training ging nach und nach in eine Spaßrunde in der Schnitzelgrube des Turnleistungszentrums, im wahrsten Sinne des Wortes, unter.

Nach einer halbstündigen anstrengenden Gymnastik mit Zirkeltraining, konnten die 7 angetretenen Mädchen ein ihnen fast allen unbekanntes Trainingsgerät (Doppelmini Trampolin) ausprobieren. Dabei wurde schon klar, dass auf die Körperhaltung im Leistungssport der größte Wert gelegt wird. So korrigierte der Trainer vor allem die aufrechte Körperhaltung sowie die Armführung bei den Sprüngen.

Danach standen uns die 5 Großtrampoline zur Verfügung. Michael Vid teilte die Kinder nach Leistung in 2er Gruppen ein und fand für jeden ein paar Übungen und Tipps, die in der Kürze der Zeit erarbeitet wurden. Die Zeit verflog wie im Flug und so kam schon der nächste Abschnitt.

In der Geräteturnhalle machte das Bodentrampolin mit angrenzender Schnitzelgrube als nächstes Bekanntschaft mit unserem chaotischen Haufen. Springen wurde zur Nebensache, die vielen Schnitzel wurden mehrfach aus der Grube heraus und wieder herein befördert. Der Trainer rein geschubst und vergraben. Unsere Betreuerin Angelika durfte unfreiwillig ein Schaumstoffbad nehmen und auch Jessica scheute sich nicht, einen großen Sprung ins Vergnügen zu machen. Chari und Madita arbeiteten noch an der Körperhaltung des Vorwärtssaltos, als Loreen, Ayleen, Madlen, Eva und Anna-Lena schon gar nicht mehr an Arbeit dachten. Sie versuchten immer weitere Sprünge in die Grube zu schaffen. Dabei konnte man das lustige Treiben aber auch als Krafttraining werten, denn sich aus der Mitte der Schnitzel zu befreien und an den Rand zu kämpfen, kostete sehr viel Energie.

Alle hatten jede Menge Spaß. So ging auch der diesjährige Workshop zu Ende und alle fuhren zufrieden, um ein gemeinschaftliches Erlebnis reicher, nach Hause.

Ich danke allen Beteiligten für den reibungslosen Ablauf und vielleicht sehen wir uns im nächsten Jahr beim Workshop 2011 wieder.

08.09.2010

Jessica